

## With and without

2024-006-001

Gesamtumfang: 3250 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	19:12
	Lagen Koordination (1*Flossen, 1*ohne)			
2 * 50	BA/FSB - DA/FSB	00:20	Technik	19:23
2 * 50	FSA/DB - BA/DB	00:20	Technik	19:25
2 * 50	RG/RB - RA/RBB	00:20	Technik	19:28
	Lagen (1*Flossen, 1*ohne)			
2 * 350	25 D - 50 R - 200 FS - 50 R - 25 D	01:00	Lagen	19:31
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	19:48
16 * 100	4*4*100 FS (konstantes Tempo reduzierte Pause 15" - 10" - 5" - 15") a.) FS mit PB + P b.) FS c.) FS mit P d.) FS	00:15	GA 1/2	19:50
1 * 200	Ausschwimmen	01:00	REKOM	20:24